خودهیپنوتیزم

اولین قدم خودهیپنوتیزم

قدرتهایی که خودهیپنوتیزم به ما می دهد!

خودهیپنوتیزم اریکسونی (پرواز دست)

خودهیپنوتیزم با چرخش سر

اولین قدم خودهیپنوتیزم

تمرین امروزگامی بلند در جهت هدف و خواسته مشترک ما (که همانا یادگیری هیپنوتیزم است!) می باشد.

قبل از شروع باید بگویم که از این به بعد تمرینات جدیتر می شوند و شما باید شرایط مناسب برای انجام این تمرینات را آماده کنید. اگر از اتاق مشترک استفاده می کنید برای هم اتاقیهای خود توضیح دهید که این کارها را به چه دلیل انجام می دهید البته لازم نیست که همه ماجرا را تعریف کنید! فقط یک آگاهی مختصر کفایت می کند.

لازمه شروع این تمرین آشنایی شما با متدهای عنوان شده قبلی و انجام آنها می باشد.

ابتدا در حالت خوابیده خود را ریلکس کنید. یک ریلکسیشن سبک و جزئی هم کافی است. پس از انجام این عمل تلقینات ذهنی را برای سفت و سنگینتر کردن بدن خود شروع کنید. منظورم این است که به ذهن خود القا کنید که بدنتان لحظه به لحظه سفت و سفت تر می شود و با گذشت زمان سنگین و سنگین تر می شوید. همان طور که قبلا متذکر شدم نحوه انجام این کار به شما و خلاقیتتان بستگی دارد. (برای مثال می توانید از تلقین جزئی برای هر عضو استفاده کنید و یا تجسم یک انرژی و....) برای این تمرین نیاز به سنگین شدن زیاد بدن نیست.

بعد از انجام این اعمال در همان حالت که هستید دستان خود را به حالت عمود بر بدن خود نگه دارید این حالت را تا زمانی که خستگی و سنگینی نسبی احساس کردید ادامه دهید و بعد دستان خود را رها کنید که به زمین بیفتند. حالا همین حرکت را برای پاهای خود انجام دهید با این تفاوت که آنها را زیاد بالا نیاورید! ارتفاع ۴۰ سانتیمتر مناسب است.

انجام این حرکات نوعی سنگینی و رخوت شیرین در شما ایجاد می کند. بعد از اینکه پاهای شما به زمین افتادند ۷ دم و بازدم عمیق ۱-۴-۲ انجام دهید و پس از آن حرکت ذکر شده را همزمان برای دستها و پاهای خود انجام دهید (توجه کنید: همزمان) این بار آنها را کمی بیش از توان خود بالا نگه دارید (دقت کنید: کمی) و در یک آن آنها را رها کنید. حال در ذهن کلمه آرامش را تکرار کنید: (آرامش آ..را..مش آ...را...مش آ......ر......ا.....م.....ش و....) در این بین تنفس خود را بطور ارادی انجام دهید. زمان انجام

این عمل به خودتان بستگی دارد. اگر حرکات را بدرستی انجام داده باشید شما هم اکنون در حالت خودهیپنوتیزم قرارگرفته اید به همین سادگی!

شما با این روش در یک هیپنوتیزم بسیار سبک و سطحی قرار می گیرید. البته بعدها می توانید آن را به اندازه دلخواه عمیق کنید.

چند نکته:

-آخرین حرکتی که انجام دادید (بالا نگه داشتن همزمان) به حرکت قایق شهرت دارد.

توجه کنید که هر فرد با توجه به استعداد ذاتی خود ممکن است در یک مرحله از تمرین وارد خودهیپنوتیزم شود. بنابراین شاید شما بعد از انجام ۷ دم و بازدم قادر به بلند کردن دستهایتان نباشید و یا این کار برایتان سخت باشد با مشاهده این حالت باید بدانید که وارد خودهیپنوتیزم شده اید.

از علائم ورود به این حالت می توان به ضربان طبیعی قلب و تنفس منظم اشاره کرد.

بعد از تجربه کردن این حالت و انجام القاهای مورد نظر همانند خروج از ریلکسیشن عمل خروج را انجام دهید.

قدرتهایی که خودهیپنوتیزم به ما می دهد!

خودهیپنوتیزم می تواند بر ابعاد مختلف زندگی ما تاثیر بگذارد. شاید کمتر مساله ای باشد که نتوان آن را با خودهیپنوتیزم حل کرد. هنگامیکه در هیپنوتیزم فرو می روید، به ضمیر ناخودآگاه خود دسترسی دارید پس می توانید ضعفهای خود را از بین ببرید، بیماریهای درونیتان را ریشه کن کنید، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، حافظه خود را تقویت کنید، قدرت تمرکز خود را بالا ببرید، در کنکور شرکت کنید!(کنکور با هیپنوتیزم) و هرکاری که دوست داشته باشید انجام دهید.

بیایید بحث را کمی کاربردی تر کنیم، از خودم شروع می کنم. من بعد از اینکه هیپنوتیزم را یاد گرفتم در اولین کنکوری که شرکت کردم قبول شدم، این اتفاق زمانی افتاد که من مشغول خدمت سربازی در منطقه بودم و فقط ۱۰ روز در آنجا توانستم درس بخوانم. همچنین یک سال و نیم از فارغ التحصیلی من می گذشت!

این یک مثال زنده از کمک خودهیپنوتیزم در رسیدن به هدفهای شخصی بود. البته نکته ای که من هیچگاه فراموش نمی کنم لطف خدای مهربان است.

در مورد کمک خودهیپنوتیزم به درمان بیماریها و ناراحتی ها هم عرض کنم که من دوستی داشتم که از بی خوابی و کمبود خواب رنج می کشید طی چند نوبت من او را هیپنوتیزم کردم و او اثرات معجزه آسای آن را مشاهده کرد و چون علاقه مند شده بود خودهینوتیزم را یاد گرفت و به خواب خود نظم بخشید و برای همیشه از آن بیماری خداحافظی کرد.

خودهیپنوتیزم قدرتهای ویژه ای نیز به ما می دهد. دوستان زیادی دارم که روی بی حسی کار می کنند . به راحتی می توان از آنها تست گرفت، بارها و بارها من شاهد فرو کردن میله در دستان آنها بوده ام بدون اینکه ذره ای خون بیاید. از این بی حسی می توان در جاهای مختلف استفاده کرد برای مثال در دندانپزشکی و زایمان از آن استفاده می شود.

نکته ای را در اینجا باید بگویم : راستش این میله زدن زیاد هم درست نیست چون به نوعی آزار به نفس محسوب می شود. به همین دلیل بعد از اینکه من به بی حسی رسیدم دیگر آن را از این جهت ادامه ندادم و به شما هم توصیه می کنم که این علم را برای نمایش دادن به دیگران یاد نگیرید!

همان طور که می دانید یکی از مراحل هیپنوتیزم پیشرفته کاتالاپسی است. در این مرحله فرد خود را هیپنوتیزم می کند وپس از قرار گرفتن در حالتی خاص، مثل یک تکه چوب سفت می شود. در این حالت می توان دو صندلی زیر سر و پاهای او قرار داد و براحتی روی او راه رفت! یکی از دوستان من قدرت عجیبی در این زمینه دارد من چندین بار به همراه یک نفر دیگر روی او پیاده روی کرده ام! در این حالت انسان قدرت اسرار آمیزی پیدا می کند بطوریکه دوست من وزن ۱۴۰ کیلوگرمی ما را فقط ۳ کیلو احساس کرده بود!

صحبت پیرامون این موضوع را با ذکر چند نمونه دیگر به پایان می برم: با خودهیپنوتیزم حتی می توان بر روی آتش راه رفت بدون کوچکترین علائم سوختگی. همچنین می توان برای چندین دقیقه زیر آب ماند. دوستانی دارم که ۲۰ دقیقه زیر آب می مانند و کسانی را می شناسم که ۵۰ متر روی ذغالهای داغ راه می روند.

در پایان صحبت امروز در مورد مطالب عنوان شده ذکرچند نکته ضروری به نظر می رسد:

چون حتما شما بیشتر از من در مورد این اعمال و این قدرتها می دانید صحبت را کوتاه کردم. در کتابهای مختلفی که مربوط به هیپنوتیزم است می توانید این مسائل را پی گیری کنید فعلا هدف ما این است که شما همین چیزهایی که شنیده اید را شخصا تجربه کنید!

یک هیپنوتیزر همه مواردی که به آنها اشاره شد (و همچنین مواردی که به آنها اشاره نشد!) را می تواند روی دیگران انجام دهد. البته این امر مستلزم تلاش و تمرین فراوان و تسلط بر خودهیپنوتیزم است. اگر فرصتی باقی ماند سعی می کنم که تمرینات دیگرهیپنوتیزم (هیپنوتیزم کردن دیگران) را هم شرح دهم.

خودهیپنوتیزم اریکسونی (پرواز دست)

برای شروع تمرین امروز در حالتی که احساس آرامش بیشتری می کنید قرار بگیرید.(نشسته یا دراز کشیده) بعد از چند نفس عمیق ۱-۴-۲، تا حد توان خود را ریلکس کنید. هنگامیکه در اوج آرامش قرار گرفتید، روی دست راست خود تمرکز کنید. فقط به دست راست خود فکر کنید و افکار دیگر را از ذهن خارج کنید. حالا القائات را آغاز کنید:

دست راست من هر لحظه سبک و سبکتر می شود و آرامش من بیشتر و بیشتر می شود...دست راست من سبکتر می شود، سبک و سبکتر...حالا بدون اینکه من دخالتی داشته باشم، دست من شروع به بالا آمدن می کند. بالا و بالاتر، بالاتر... و بالاتر.... با بالا آمدن دست راست من آرامش من لحظه به لحظه بیشتر و بیشتر می شود و هیپنوتیزم من عمیق و عمیقتر... عم..ی..ق و عمی...قت..ر.... دست راست من پرواز می کند.... و من احساس زیبایی را تجربه خواهم کرد.... پرواز دست راست من هر لحظه بیشتر و بیشتر می شود و دست من بالا و بالاتر می آید.... بالا و بالاتر...ب...ا...لا...و... با...لاتر. تا پرواز دست من چیزی باقی نمانده و اکنون از زمین جدا شده و به پرواز در می آید. با بالا آمدن دست راست من هیپنوتیزم من عمیق و عمیقتر می شود، عمیق و عمیقتر......

اگر با این القائات به پرواز دست نرسیدید، می توانید چند بار آنها را تکرار کنید. همچنین می توانید جملات دلخواه خود را استفاده کنید.

هنگامیکه دستتان بالا آمد مطمئن باشید که خود را هیپنوتیزم کرده اید. اکنون می توانید القائات مورد نظرتان را روانه ذهن خود کنید و از این حالت نهایت استفاده را ببرید. هر زمان که مایل بودید می توانید دست خود را با چند جمله پایین بیاورید (بدون دخالت خودتان) : دست من کم کم پایین می آید و به حالت اولیه خود باز می گردد. دست راست من شروع به پایین آمدن می کند و من خاطره ای بسیار خوب از این هیپنوتیزم به یاد خواهم داشت.....

بعد از اتمام تلقینات و لذت بردن از این حالت، عمل خروج را انجام دهید.

توجه کنید که برای اولین بار ممکن است دست شما خیلی بالا نیاید و یا مدت زمان بیشتری را صرف این کار کنید، این موارد کاملا طبیعی است و شما نباید ناامید شوید. به یاد داشته باشید که یک حرکت کوچک دست و یا یک احساس متفاوت برای شروع کار کافیست و برای اولین تجربه بسیار ایده آل است. مطمئن باشید در دفعات بعد به توانایی لازم و دلخواه خواهید رسید.

بار دیگر یادآوری می کنم که به اعصاب خود فشار نیاورید و تمرین را تا جایی ادامه دهید که توانایی آن را دارید.

این متد بنام پرواز دست اریکسونی شناخته می شود و شما پس از تسلط روی آن می توانید این روش را برای خودهیپنوتیزمتان انتخاب کنید.

سخن آخر:

آنچه را می توانی یا می اندیشی که می توانی، آغاز کن! در جسارت، نبوغ قدرت سحر و جادو نهفته است.

گوته

خودهیپنوتیزم با چرخش سر

متد مورد بحث امروز بسیار زیبا و جذاب است و احتمالا شما کسانی که این حرکت را انجام می دهند را دیده اید.

این روش در حالت عمیق تر خود، می تواند شما را به خلسه ببرد. در حالت خلسه چیزهایی خواهید دید که باور آن برای دیگران سخت است....

این عمل را می توان به حالتهای مختلف انجام داد. شما بنا به میل خود می توانید در حالت نشسته، دراز کشیده و یا ایستاده این حرکت را انجام دهید.

برای شروع بهتر است از حالت ایستاده استفاده کنیم:

در همین حالت که هستید، دستها را از پشت به هم قلاب کنید. حال چرخش سر به اطراف را انجام دهید. همچنین می توانید به سمت جلو خم شده و به عقب برگردید و این سیکل را ادامه دهید.

هنگام چرخش سر فقط به آرامش فکر کنید و بدنبال چگونگی ورود به خلسه نباشید. همچنین برای سرعت بخشیدن به هیپنوتیزم خود، می توانید از ذکرها و اسمای الهی در حین حرکت سر استفاده کنید. این عمل موجب می شود که شما در یک حالت بسیار زیبای روحانی قرار بگیرید. اگر دیده باشید عرفا و درویشان با این حرکت و ذکر یا هو به خلسه های عمیق روحی می رسند. البته شما هر ذکری را که دوست داشتید می توانید برای خود انتخاب کنید.

پس از اینکه به حالت خودهیپنوتیزم رسیدید اگر هنوز ایستاده بودید، بنشینید (یا دراز بکشید) و خود را عمیق تر کنید. توجه کنید که در طی انجام این حرکت سعی نکنید طبق قاعده خاصی این اعمال را انجام دهید، اجازه دهید که اتفاقات خودشان شکل بگیرند. مثلا اگر خواستید در بین کار بنشینید مقاومت نکنید و یا اگر خودبخود به زمین افتادید برای بلند شدن تلاش نکنید.

هنگامیکه خودهیپنوتیزم شما عمیق شد علاوه بر آن که می توانید مانند همیشه القائات را شروع کنید، می توانید به سفرهای ذهنی رفته و فکر خود را آزاد کنید تا به هر کجا که می خواهد برود. در این حالت ممکن است خاطرات تلخ و شیرین گذشته را به یاد بیاورید و به آن واکنش نشان بدهید، همه این مسائل کاملا طبیعی است و شما باید بر خود ببالید!

پس از کسب آرامش و انجام القائات دلخواه خروج را مانند سایر متدها انجام دهید. فقط توجه داشته باشید که پس از خروج به سرعت بلند نشوید. همچنین به همان حالت زیاد باقی نمانید و بعد از ۲ تا ۳ دقیقه از جای خود بلند شوید و یک لیوان آب قند بنوشید.

بعد از اینکه در انجام این حرکت هم تبحر یافتید می توانید آن را در حالت دلخواه انجام داده و سریعتر به هیپنوتیزم مورد علاقه تان برسید.